

國術叢書

穿 掣 拳

胥以謙著



商務印書館發行

胥以謙著

穿拳

林森



總理遺訓

慨自火器輸入中國之後、國人多棄體育之技擊而不講、馴至社會個人積弱愈甚、不知最後五分鐘之決勝、常在面前五尺地短兵相接之時、如今次歐戰所屢見者、則謂技擊術與鎗礮飛機有同等作用、亦奚不可、而我國人曩昔僅襲得他人物質文明之粗末、遂自棄其本體固有之技能、以爲無用、豈非大失計耶、我國民族、平和之民族也、吾人初不以黷武善戰、策我同胞、然處競爭劇烈時代、不知求自衛之道、則不適於生存、且吾觀近代戰爭之起、恆以弱國爲問題、倘以平和之民族善於自衛、則斯世初無弱肉強食之說、而自國之問題、不待他人之解決、因以促進世界人類之平和、我民族之責任不綦大哉、蓋以振起體育之技擊、於強種保國有莫大之關係、推而言之、則吾民族所以致力於世界平和之一基礎、

讀其書知其意明其
用沙氏足以傳矣

張之江



強種保國

盧心



我武維揚

葉楚傖



拳
拳
服
膺

張九維題



却病延年
強種救國

張樹聲

處中以制外

劉伯英題



平狂就手

李芝蘭題



編者近像



胥以謙字吉六
江蘇南通人
中央國術館畢業
現任中央國術
館編輯

金序

自中央國術館館長張公子薑、提倡國術以來、六載於茲、坊間拳書之出版、如雨後春花、爭先怒放、然考其編著之法、多未能盡善、其弊有用字形容未能妥當者、有分勢分段、毫無快慢起落者、或圖照未能明顯、或方向每有錯誤、致令人疑團莫釋、是以對書習拳、每感扣盤捫籥之苦、欲其維妙維肖、更莫戛乎其難矣、余與胥子吉六、在館共事、承以穿拳圖說出、囑爲之序、全書綱舉目張、句讀簡練、其用字也、如穿拳攔挑推探鉤插、無不取法得宜、其定名也、如畫龍點睛、顧名思義、無不像形得體、其分勢也、如峯巒起伏、高低抑揚、連成一脈、其圖照、則黑白相間、瞭如指掌、其方向、則就勢拍照、反正不移、謂爲傳神於影片之中、定法於章句之內、不亦宜乎、復觀其走拳一路、低若平沙落雁、高如紫燕穿廉、收則卑飛斂翼、若鷺鳥之將擊、放則弩張劍拔、似激矢之離弦、苟非歷練功深者、奚能至此、或謂拔劍挺身、雖登峰造極、亦不過一人敵耳、不足以當現代科學戰爭之利器、然集億萬之拳師、從事於疆場、最後五分鐘之決鬪、則其勝負之數、不待筮龜矣、今欲喚醒神獅、奮袂而起、舍書卽是拳、拳卽是書而外、

更有何法、使無師者、能按圖索驥、儼若良師之在側乎、本志同道合之誼、故樂爲之序其編法如此云、
民國二十三年九月中旬刊江金一明識於中央國術館

自序

穿拳爲南通沙大川先生所創、其動作皆取法於同邑王越羣先生之太極元功、經數十年之簡練揣摩、始告厥成、矢矯繁複、變化莫測、非素有根柢者、不能得其三昧也、謙齋年讀書未成、轉而學劍、從李學羣先生游、李與家君同學、皆王越羣之嫡系也、朝斯夕斯者、六年、於太極元功四十三手、及沙氏之穿拳進出兩手、稍得門徑、三十年來、人事漸紛、鬢亦漸斑矣、內顧是拳、向以祕不輕傳之故、知者絕尠、謙恐其久而湮沒、爰將曩之所聞於師、暨一己心得、筆之於書、以待後之學者、書中係將穿拳原有之三十勢、加以整理、更將太極元功內之閃電手、蠶入、取精去滓、聯成一氣、共計五十五勢、勢附以圖、圖系以說、並誌其方向與口令、俾來者不致迷誤、誠以編輯拳書、與傳真無異、必須先將其動定虛實、研究清楚、然後實事求是、且練且編、宜徐者徐之、宜疾者疾之、承上者上之、起下者下之、於是拳之精髓、深著於書、書之描摹、確肖於拳、方不至有紙上談兵、不切實用之誚、不然、則拳是拳、書是書、練者不能編、編者不能練、縱有出版、亦不過投機者、似是而非之記載而已、知其然、而不知其所以然、不獨

不能闡明國粹之眞精神、且有竊貌遺神、以訛傳訛之大害、長此以往、豈不與提倡國術之主旨相刺謬乎、本書再四易稿、差免是弊、有識者自能辨之、今

中央設館提倡國術、並經

軍教兩部、明令全國各軍隊各學校、以國術爲必修課程、萬方睽睽、所渴望於中樞者、已由宣傳之文字、而入於事實之教材、故國術教材之編輯、益成今日急不可緩之要圖、謙蒙

館長鹽山張公垂青、側列編審之末、得從事於是書工作、自問以充教材、似非敷衍文字比也、際茲國家多難之秋、吾人本匹夫有責之義、當羣策羣力、共圖健強民族、奮鬪雪恥、曷敢獨祕師傳、敝帚自珍、因是不揣冒昧、付之手民、但以謙之孤陋、誠恐有所未盡、海內明達、如能補其未逮、而辱教之、是又馨香切禱者也、

胥以謙

附太極元功之源流

太極元功爲王越羣先生所傳、王字燕舟、清乾隆時、居江蘇之南通、邑人以其身體侏儒、戲以鬼兒呼之、王亦因以自名焉、時受凌於惡少、憤而走魯、求師學藝、後至豫、習神功呼吸之術於少林僧、越數年、學成旋里、惡少復狎侮之、不能逞、又集數人環攻之、仍莫能近、乃更聚其徒二三十人、持竿擊王、王殊暇逸、俟其近、略一揮、而竿紛紛墜、諸惡少環跪乞命、始知王已習技有武矣、然王韜光養晦、非至萬不得已時、絕不以武自炫、其所練、爲太極元功、乃集諸家之長、取內外之精、融化而成者、共計八套、一曰天火同人、二曰穿閃神化、三曰抖手神化、四曰伏手神化、五曰分身神化、六曰出手神化、七曰左右神化、八曰生生神化、更將上列八套、簡練揣摩、精益求精、分成八模、模各八首、首各動作二十四五、姿勢單簡、便於初學、茲將其八模之次序、及八八六十四首之名稱、略述於下、

第一模

寒雞步

輪迴着

連環步

窩心腿

附太極元功之源流

穿拳掌

雙分掌

虎縱步

鐵扇手

法中手

第二模

丫叉手

划擺手

七星勢

窩裏炮

中正手

梅花踹

七聖手

三法手

第三模

剛丟步

石塘腿

發馬勢

雄雞步

緊重手

刺目手

閃電手

迎風掌

第四模

柔劈手

雙掠手

邊撇步

梅花掌

摺背手

蛇倒蛻

挪摸手

經緯手

第五模

梅花搗

雙衝膝

雙箍錘

丟打手